



日 曜	10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /水		ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 焼き鮭 野菜のレモン和え わかめの吉野煮 グレープフルーツ	さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ オリーブ油 かたくり 焼きふ パター	えのき こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン わかめ グリンピース グレープフルーツ	牛乳 お麩のラスク	493	21.4	16.6	2.2	星たべよ
2 /木		ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) チキンのトマトソース きゅうりの中華風サラダ とうみょう炒め グレープフルーツ	とりにく ハム ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ ごま油 オリーブ油	わかめ ねぎ キャベツ にんにくたまねぎトマト缶 きゅうり にんじん もやし トウモロコシ グレープフルーツ	牛乳 チーズせんべい	529	24.7	17.8	2.7	ココナッツ サブレ
3 /金		ご飯 味噌汁(人参・えのき) 豆腐ステーキ お浸し(ほうれん草) 切干大根と糸昆布煮 グレープフルーツ	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ あずき	こめ じゃがいも こむぎこ 食パン	にんじん えのき 刻み昆布 ほうれん草のり 切干しだいこん グレープフルーツ	牛乳 あんサンド	463	16.5	10.2	2.1	ぼたぼた 焼き
4 /土		卵うどん パナナ 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	501	18.3	15.3	2.5	ぎんびす ビスケット
6 /月		ご飯 味噌汁(豆腐) かに玉 ほうれん草の胡麻和え ひじき煮 グレープフルーツ	とうふ たまご だいず さつまあげ みそ ぎゅうにゅう 魚肉ソーセージ	こめ かたくり ごま しらたき	にんじん しめじ ひじき 乾しいたけ ねぎ グリンピース ほう れん草 いんげん グレープフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	459	19.9	13.7	2.2	バナナ
7 /火		梅ご飯 味噌汁(わかめ・たまねぎ) 回鍋肉 しやしきサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま じゃがいも 食パン	うめ わかめ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン しいたけ グレープフルーツ	牛乳 マーマレード サンド	418	16.5	8.7	1.9	星たべよ
8 /水		ご飯 味噌汁(人参・もやし) かじきのみそ焼き ゆかり和え 五目煮 グレープフルーツ	とうふ めかじき みそ カルピス ゼラチン	こめ こんにやく 水あめ	もやしにんじん ねぎしょうが キャベツ きゅうり だいこん こんぶ いんげん グレープフルーツ もも 缶	手作りグミ 星たべよ	420	18.7	5.4	1.6	まがり せんべい
9 /木		ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 厚揚げの豚肉巻き ピーマンのツナ和え ジャガイモ金平 グレープフルーツ	なまあげ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ ごま じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん いんげん ピーマ グレープフルーツ	牛乳 まがりせんべい	476	18.3	13.6	1.3	ぼたぼた 焼き
10 /金		時計スパゲティ ジュリアンスープ 時の記念日 コーンのサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	スパゲッティ こめ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ アスパラガス わかめ ミニトマト キャベツコーン 缶 きゅうり レタス グレープフルーツ	牛乳 わかめおむすび	519	19.0	11.3	2.2	ぎんびす ビスケット
11 /土		五目うどん 牛乳 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	493	17.5	19.4	2.1	ココナッツ サブレ
13 /月		ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 骨太卵焼き ほうれん草とコーンの和え物 にんじんなます グレープフルーツ	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ こむぎこ かたくり	しめじ にんじん ひじき いんげん ほうれん草コーン 缶 グレープフルーツ 切干しだいこん ねぎ	牛乳 チーズチヂミ	506	18.9	14.4	2.0	バナナ
14 /火		ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ もやし炒め グレープフルーツ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま	だいこん しいたけ にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き	494	21.8	12.2	1.6	ママー クッキー
15 /水		あじさいカレー わかめスープ せん切りサラダ 誕生日会 グレープフルーツ	ぶたにく ゼラチン	こめ じゃがいも ごま	オクラ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース	りんごゼリー ベジタべる	437	11.3	8.2	2.3	ぼたぼた 焼き
16 /木		ご飯 味噌汁(人参・もやし) あんかけ豆腐 切り干し大根カレー炒め グレープフルーツ	あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム みそ	こめ かたくり 強力粉 パター	もやし にんじん たまねぎ しいたけ 切干しだいこん いんげん 乾しいたけ グレープフルーツ	牛乳 ハムマヨ ロールパン	621	21.4	18.5	1.9	まがり せんべい
17 /金		豚丼 味噌汁(大根・人参) 春雨サラダ グレープフルーツ	ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ きゅうり グレープフルーツ	牛乳 コーンスナック	491	15.4	17.2	2.1	味しらべ
18 /土		冷やしうどん 3歳児 牛乳 パナナ 保育参観日	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん バナナ	牛乳 星たべよ	418	15.3	11.5	2.3	星たべよ
20 /月		ご飯 味噌汁(豆腐) スパニッシュオムレツ いんげん胡麻和え 切干大根煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ウィナー ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ 干しエビ	こめ こむぎこ ごま	ねぎ キャベツ たまねぎ トマト パセリ いんげん あおのり 切干しだいこん にんじん ひじき グリンピース グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	501	22.5	15.4	2.1	バナナ
21 /火		ご飯 味噌汁(人参・えのき) かつおの照り焼き 小松菜とひじき和え 野菜炒め グレープフルーツ	あぶらあげ かつお みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ オリーブ油	にんじん えのき しょうが こまつな ひじき たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ グレープフルーツ かぼちゃ	牛乳 パンピング 春巻き	410	19.5	8.6	1.4	ぼたぼた 焼き
22 /水		ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 肉じゃが マカロニサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ じゃがいも マカロニ 食パン	わかめ ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり グレープフルーツ いちご ジヤム	牛乳 ジャムサンド	497	16.4	11.5	1.9	まがり せんべい
23 /木		ご飯 味噌汁(人参・ほうれん草) 炒り豆腐 わかめとちくわの和え物 グレープフルーツ	とうふ ぶたにく みそ たまご ちくわ ぎゅうにゅう チーズ	こめ	ほうれん草 しめじ にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース わかめ しょうが グレープフルーツ	牛乳 チーズ せんべい	505	20.5	13.7	1.9	ぎんびす ビスケット
24 /金		ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(大根・えのき) もやしといんげんのごま酢和え グレープフルーツ	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ はるさめ ごま油	ピーマン にんじん しいたけ にんにく えのき だいこん もやし いんげん グレープフルーツ	ヨーグルト ママークッキー	407	12.1	7.4	1.4	星たべよ
25 /土		冷やし野菜うどん 牛乳 パナナ	ハム ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり にんじん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	419	15.0	11.5	2.1	ぼたぼた 焼き
27 /月		五目御飯 味噌汁(豆腐) 茶碗蒸し 小松菜の三色和え グレープフルーツ	あぶらあげ とうふ たまご とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま ごま油 じゃがいも かたくり	ひじき にんじん ごぼう ねぎ わかめ しいたけ みつば こまつな もやし グレープフルーツ	牛乳 芋団子	377	17.4	11.9	2.5	バナナ
28 /火		ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 竹輪揚げ(あおのり) チーズ納豆 わかめの酢の物 グレープフルーツ	ちくわ なつとう チーズ たまご あずき みそ ぎゅうにゅう	こめ 板ふ こむぎこ	えのき こまつな あおの わかめ きゅうり かぶ グレープフルーツ	牛乳 どらやき	452	19.2	12.0	1.6	ママー クッキー
29 /水		ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚しゃぶの酢みそかけ 切干大根のかき揚げ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく 干しエビ チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん もやししょうが キャベツ きゅうり しそ のり 切干しだいこん カイワレ大根 コーン 缶 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー 海苔チーズ	512	23.0	16.6	2.0	ココナッツ サブレ
30 /木		ご飯 味噌汁(大根) マーボーナス おかかあえ(オクラ・もやし) 冷やしトマト グレープフルーツ	ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 かたくり オリーブ油 食パン	だいこん にんじん こまつな なす たら ねぎ にんにく トマト しょうが オクラ もやし ひじき はくさい グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	513	19.5	14.1	1.7	味しらべ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含まれません。





日 曜	10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /水	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 焼き鮭 野菜のレモン和え わかめの吉野煮 グレープフルーツ	さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ オリーブ油 かたくりこ 焼きふ バター	えのき こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン わかめ グリンピース グレープフルーツ	牛乳 お麩のラスク	356	15.0	13.5	1.4	星たべよ
2 /木	牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) チキンのトマトソース きゅうりの中華風サラダ とうみょう炒め グレープフルーツ	とりこく ハム ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ ごま油 オリーブ油	わかめ ねぎ キャベツ にんにくたまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん もやし トウモロコシ グレープフルーツ	牛乳 チーズせんべい	369	16.5	13.6	1.4	ココナッツ サブレ
3 /金	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・えのき) 豆腐ステーキ お浸し(ほうれん草) 切干大根と糸昆布煮 グレープフルーツ	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ あずき	こめ じゃがいも こむぎこ 食パン	にんじん えのき 刻み昆布 ほうれん草のり 切干しだいこん グレープフルーツ	牛乳 あんサンド	335	12.5	9.8	1.0	ぼたぼた 焼き
4 /土	牛乳	卵うどん パナナ 牛乳	とりこく たまご ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	351	14.1	13.4	1.4	ぎんびす ビスケット
6 /月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) かに玉 ほうれん草の胡麻和え ひじき煮 グレープフルーツ	とうふ たまご だいず さつまあげ みそ ぎゅうにゅう 魚肉ソーセージ	こめ かたくりこ ごましらたき	にんじん しめじ ひじき 乾しいたけ ねぎ グリンピース ほう れん草 いんげん グレープフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	331	14.3	11.7	1.2	バナナ
7 /火	牛乳	梅ご飯 味噌汁(わかめ・たまねぎ) 回鍋肉 しゃきしゃきサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま じゃがいも 食パン	うめ わかめ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン しいたけ グレープフルーツ	牛乳 マーマレード サンド	310	12.4	9.1	1.0	星たべよ
8 /水	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・もやし) かじきのみそ焼き ゆかり和え 五目煮 グレープフルーツ	とうふ めかじき みそ カルピス ゼラチン	こめ こんにやく 水あめ	もやし にんじん ねぎしょうが キャベツ きゅうり だいこん こんぶ いんげん グレープフルーツ もも 缶	手作りグミ 星たべよ	309	13.4	6.8	1.1	まがり せんべい
9 /木	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 厚揚げの豚肉巻き ピーマンのツナ和え ジャガイモ金平 グレープフルーツ	なまあげ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ ごま じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん いんげん ピーマ グレープフルーツ	牛乳 まがりせんべい	343	13.3	11.6	1.0	ぼたぼた 焼き
10 /金	牛乳	時計スパゲティ ジュリアンスープ 時の記念日 コーンのサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	スパゲッティこめ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ アスパラガス わかめ ミニトマト キャベツ ヨーン 缶 きゅうり レタス グレープフルーツ	牛乳 わかめおむすび	358	13.6	10.5	1.2	ぎんびす ビスケット
11 /土	牛乳	五目うどん 牛乳 パナナ	とりこく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	345	13.7	15.6	1.1	ココナッツ サブレ
13 /月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 骨太卵焼き ほうれん草とコーンの和え物 にんじんなます グレープフルーツ	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ	しめじ にんじん ひじき いんげん ほうれん草 ヨーン 缶 グレープフルーツ 切干しだいこん ねぎ	牛乳 チーズチヂミ	388	14.5	12.8	1.2	バナナ
14 /火	牛乳	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ もやし炒め グレープフルーツ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま	だいこん しいたけ にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き	347	15.0	11.0	0.8	ママー クッキー
15 /水	牛乳	あじさいカレー わかめスープ せん切りサラダ 誕生会 グレープフルーツ	ぶたにく ゼラチン	こめ じゃがいも ごま	オクラ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース	りんごゼリー ベジタべる	317	9	8.8	1.2	ぼたぼた 焼き
16 /木	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・もやし) あんかけ豆腐 切り干し大根カレー炒め グレープフルーツ	あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム みそ	こめ かたくりこ 強力粉 バター	もやし にんじん たまねぎ しいたけ 切干しだいこん いんげん 乾しいたけ グレープフルーツ	牛乳 ハムマヨ ロールパン	423	15.6	14.5	1.2	まがり せんべい
17 /金	牛乳	豚丼 味噌汁(大根・人参) 春雨サラダ グレープフルーツ	ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ きゅうり グレープフルーツ	牛乳 ヨーンスナック	438	14.1	16.4	1.3	味しらべ
18 /土	牛乳	冷やしうどん 3歳児 保育参観日 牛乳 パナナ	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん パナナ	牛乳 星たべよ	313	12.7	11.7	1.3	星たべよ
20 /月	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) スパニッシュオムレツ いんげん胡麻和え 切干大根煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ウイナー ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ 干しエビ	こめ こむぎこ ごま	ねぎ キャベツ たまねぎ トマト パセリ いんげん あおのり 切干しだいこん にんじん ひじき グリンピース グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	362	15.6	13.2	1.3	バナナ
21 /火	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・えのき) かつおの照り焼き 小松菜とひじき和え 野菜炒め グレープフルーツ	あぶらあげ かつお みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ オリーブ油	にんじん えのき しょうが こまつな ひじき たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ グレープフルーツ かぼちゃ	牛乳 パンブキン 春巻き	321	14.6	9.6	0.8	ぼたぼた 焼き
22 /水	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 肉じゃが マカロニサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ じゃがいも マカロニ 食パン	わかめ ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり グレープフルーツ いちご ジャム	牛乳 ジャムサンド	366	12.8	10.8	1.0	まがり せんべい
23 /木	牛乳	ご飯 味噌汁(人参・ほうれん草) 炒り豆腐 わかめとちくわの和え物 グレープフルーツ	とうふ ぶたにく みそ たまご ちくわ ぎゅうにゅう チーズ	こめ	ほうれん草 しめじ にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース わかめ しょうが グレープフルーツ	牛乳 チーズ せんべい	357	14.6	11.7	1.2	ぎんびす ビスケット
24 /金	牛乳	ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(大根・えのき) もやしといんげんのごま酢和え グレープフルーツ	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ はるさめ ごま油	ピーマン にんじん しいたけ にんにく えのき だいこん もやし いんげん グレープフルーツ	ヨーグルト ママークッキー	291	9.6	7.7	0.8	星たべよ
25 /土	牛乳	冷やし野菜うどん 牛乳 パナナ	ハム ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり にんじん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	314	12.6	11.7	1.2	ぼたぼた 焼き
27 /月	牛乳	五目御飯 味噌汁(豆腐) 茶碗蒸し 小松菜の三色和え グレープフルーツ	あぶらあげ とうふ たまご とりこ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま ごま油 じゃがいも かたくりこ	ひじき にんじん ごぼう ねぎ わかめ しいたけ みつば こまつな もやし グレープフルーツ	牛乳 芋団子	290	13.0	10.9	1.8	バナナ
28 /火	牛乳	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 竹輪揚げ(あおのり) チーズ納豆 わかめの酢の物 グレープフルーツ	ちくわ なつとう チーズ たまご あずき みそ ぎゅうにゅう	こめ 板ふ こむぎこ	えのき こまつな あおの わかめ きゅうり かぶ グレープフルーツ	牛乳 どらやき	325	13.7	10.9	1.0	ママー クッキー
29 /水	牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚しゃぶの酢みそかけ 切干大根のかき揚げ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく 干しエビ チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん もやし しょうが キャベツ きゅうり しそ のり 切干しだいこん カイワレ大根 ヨーン 缶 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー 海苔チーズ	360	15.8	13.1	1.1	ココナッツ サブレ
30 /木	牛乳	ご飯 味噌汁(大根) マーボーナス おかかあえ(オクラ・もやし) 冷やしトマト グレープフルーツ	ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 かたくりこ オリーブ油 食パン	だいこん にんじん こまつな なす たら ねぎ にんにく トマト しょうが オクラ もやし ひじき はくさい グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	342	13.0	11.0	0.7	味しらべ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



6月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	かゆ・汁 鶏のトマトかけ 煮野菜	かゆ・汁 湯豆腐 切干煮	煮込みうどん バナナ
		青のりがゆ	白せんべい	食パン	ヨーグルト
6	7	8	9	10 時の記念日	11
かゆ・汁 炒り豆腐 ひじき煮 人参がゆ	かゆ・汁 ポテト焼き 煮野菜 食パン	かゆ・汁 煮魚(たら) 五目煮 うどん	かゆ・汁 豚のくず煮 茹でじゃが 白せんべい	野菜うどん 茹で野菜和え 青のりがゆ	五目うどん バナナ ヨーグルト
13	14	15 誕生会	16	17	18
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜 うすやき	かゆ・汁 豚のくず煮 炒め野菜 白せんべい	かゆ・汁 鶏の野菜あん 煮野菜 バナナヨーグルト	かゆ・汁 あんかけ豆腐 切干煮 白せんべい	かゆ・汁 ゆで豚 煮野菜 うどん	煮込みうどん バナナ ヨーグルト
20	21	22	23	24	25
かゆ・汁 あんかけ豆腐 切干煮 うすやき	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜 かぼちゃ煮	かゆ・汁 肉じゃが煮 茹で野菜和え うどん	かゆ・汁 炒り豆腐 煮野菜 食パン	かゆ・汁 豚そぼろあん 煮野菜 ヨーグルト	野菜うどん バナナ ヨーグルト
27	28	29	30		
かゆ・汁 湯豆腐 三色和え 芋団子	かゆ・汁 鶏ささみくず煮 煮野菜 卵なしホットケーキ	かゆ・汁 炒り豆腐 小松菜お浸し 青のりがゆ	かゆ・汁 野菜豚そぼろあん 冷やしトマト 食パン		

・・・体調管理に気を付けましょう・・・

梅雨の季節がやってきました。

雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。



※食中毒予防のポイント！

- ・新鮮な食材を購入する
 - ・買ったなら冷蔵庫で保存
 - ・調理する環境を清潔に
 - ・調理前に手洗いをする
 - ・食材にしっかり火を通す
 - ・残った食材はきちんと保存
- など、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が掲げられています。